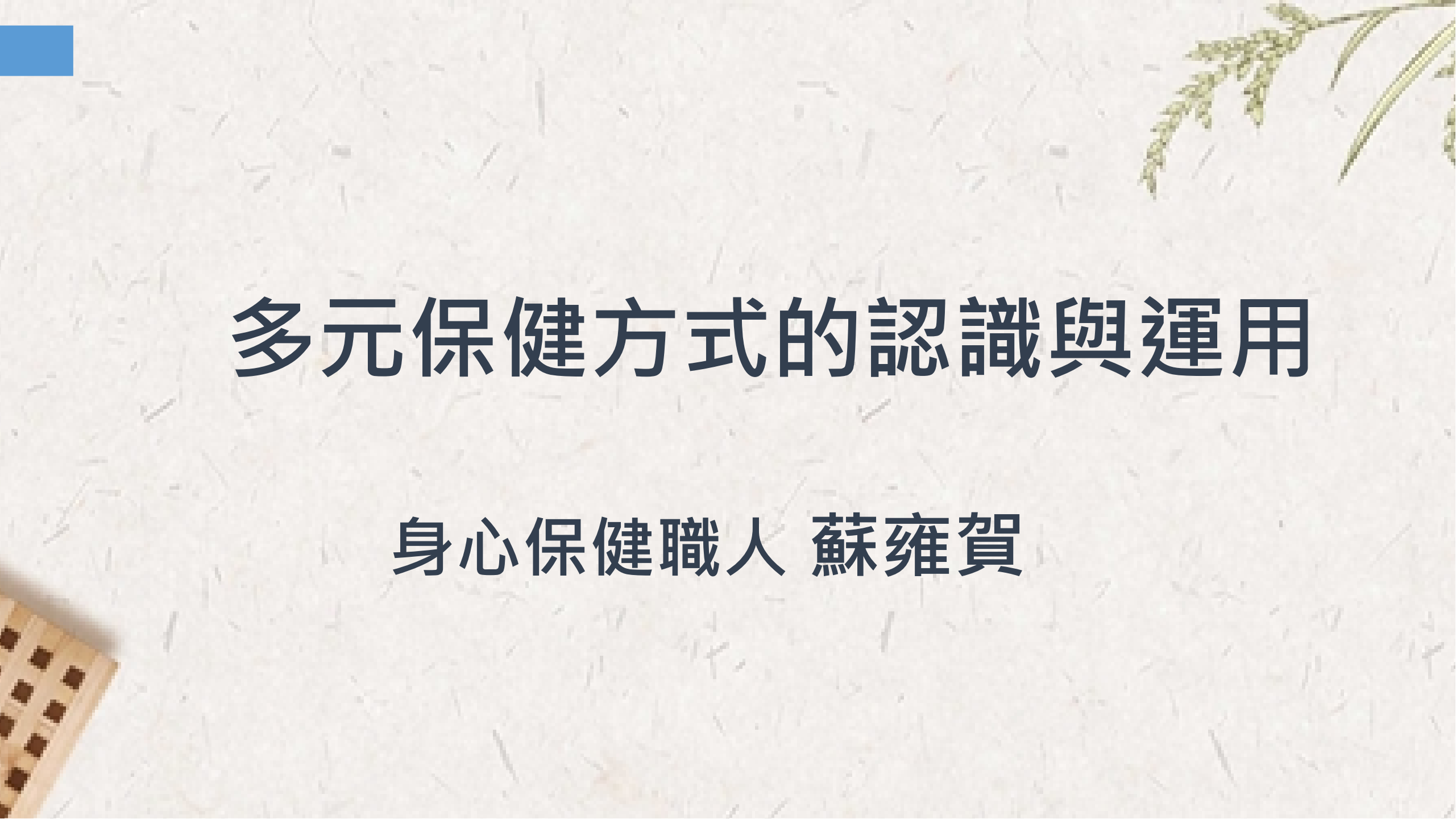
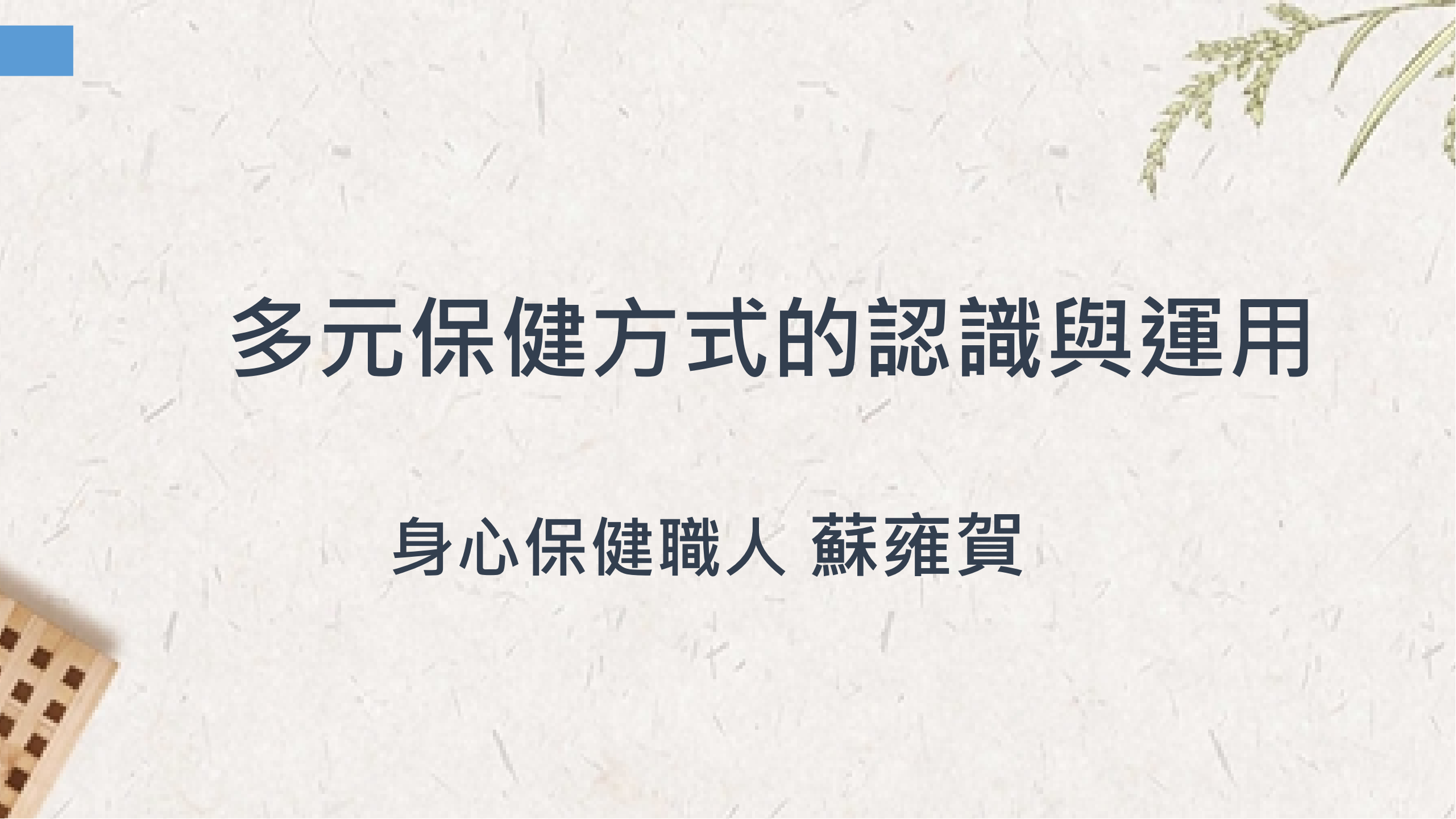




多元保健方式的認識與運用

身心保健職人 蘇雍賀





現任

中華武醫國際交流發展總會 / 教研長

經歷

仁德醫護管理專科學校 / 調理保健技術科

桃園市文健站照服員 / 教案設計教學

全國民俗調理手技競賽 / 專家評審

企業團體動能 / 志工職能提升

體適能指導員 / 整復推拿技術士

刮痧是藉由「刮」的外力，對局部組織施壓，造成微血管擴張、皮下充血發紅、或是在體表產生少量出血、瘀血，用適度破壞再重啟新生的手法，調整局部的血液灌流、疏通經絡之氣血，而這些出血點也俗稱為「痧」。

哪些情況刮痧 有助於改善症狀？



頭痛



頭暈



胸悶



噁心、嘔吐



感冒、中暑



發燒



肩頸僵硬



腰背痠痛

心臟病、腎臟病、肝病等深層臟腑器質性問題則效果有限

刮痧注意事項

潤滑

為了減少阻力，避免皮膚擦傷，刮痧時應使用嬰兒油、乳液、等潤滑的介質。

消毒

在刮痧前，會先用酒精與消毒棉籤、棉球，在欲刮痧的皮膚局部消毒。

手法

選擇一個通風良好的地方刮痧。將刮痧板與皮膚成 **90 度角**，垂直下壓，單方向刮（不要刮過去、又刮回來），同一部位最多刮 **30 次**，一次大概刮 **5 ~ 10 公分**長即可。

刮痧操作手法

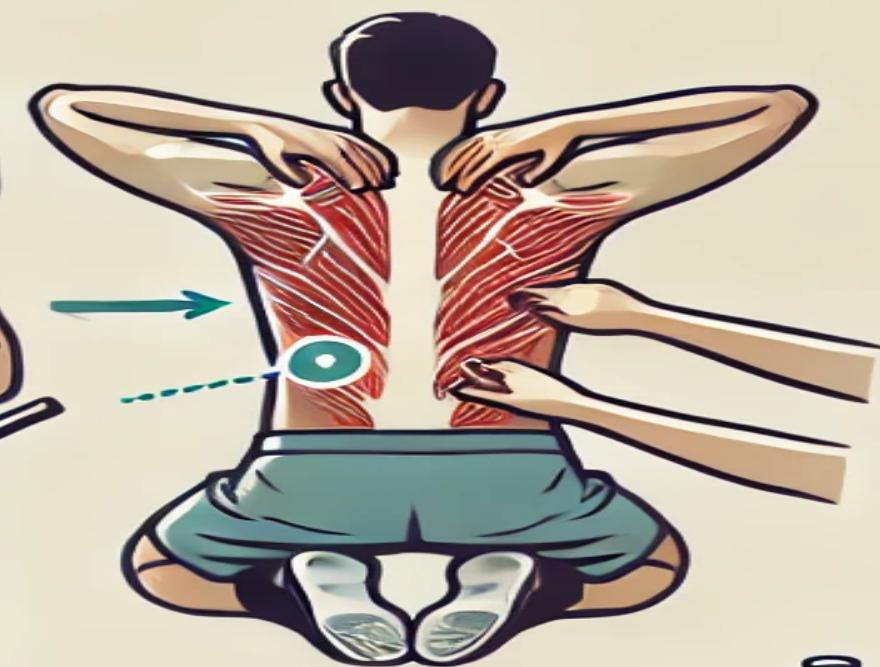
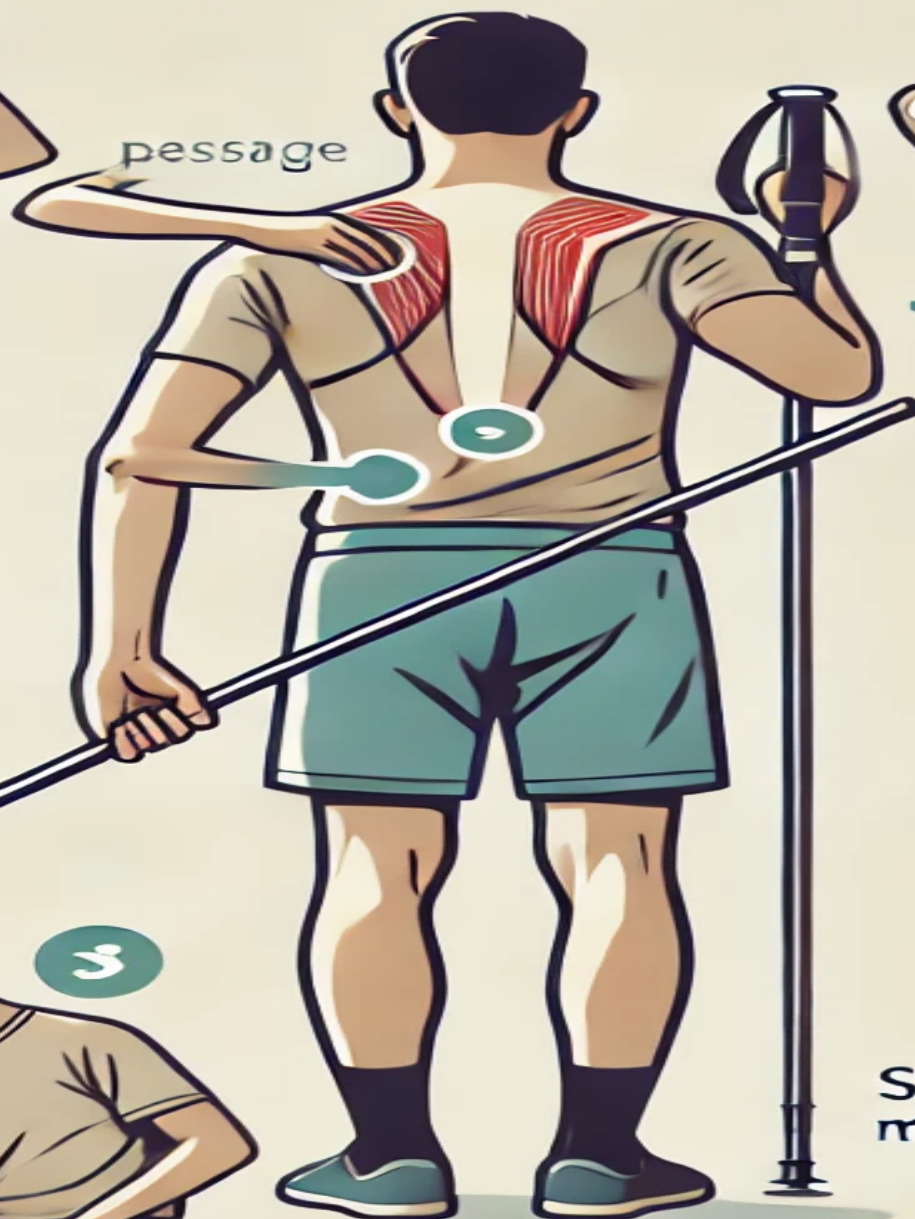
1. 由內往外、由上往下，單向刮，不來回。同一處最多刮30次。
2. 選擇肌肉比較多的部位刮，例如身體背面、四肢等。脖子前方不要刮，因為有重要的神經、血管通過，後頸則可以刮。
3. 先輕後重，要掌握力道，並注意被刮痧者的反應，不可以過痛。



• 風池：後頭骨下，兩條大筋外緣凹陷處。

• 頭區：第1～3頸椎及兩側1.5寸寬的範圍。





Self
massage

